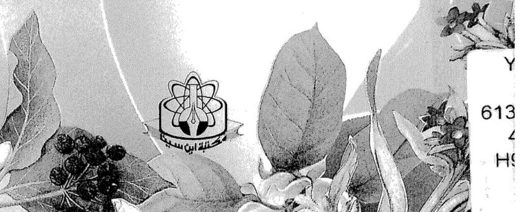


أعشاب ونباتات في خدمة الجنس اللطيف

١٠٠ وصفة طبيعية لمتاعب المرأة الصحية والجمالية

- النساء وأكل الزبادي - احذري شرب القهوة فى شهر العسل !!
- محشى الكرنب .. لمزاج الزوج وأيضاً للوقاية من سرطان الثدى !!
- الخضروات الخمس المضادة لسرطان الثدى !!
- أعشاب فى خدمة الحامل والمرضع والنفساء .
- السمسم لانتظام الدورة ، والزعتر لألم الحيض .
- التوت لمقاومة الإجهاض ، والبقدونس لسرعة الولادة .
- البنجر لحصوات المرارة ، والخل لدوالى الساقين .
- حبة البركة وشوربة العدس والنعناع لإدرار اللبن وتغذية الرضيع .
- العصفر وورق البرقوق لعلاج العقم .



دكتور أيمن الحسيني

أعشاب ونباتات في خدمة الجنس اللطيف

١٠٠ وصفة طبيعية لمتاعب المرأة الصحية والجمالية

- النساء وأكل الزبادي - احذري شرب القهوة في شهر العسل !!
- محشي الكرنب .. لمزاج الزوج وأيضاً للوقاية من سرطان الثدي !!
- الخضروات الخمس المضادة لسرطان الثدي !!
- أعشاب في خدمة الحامل والمرضع والنفساء.
- السمسم لانتظام الدورة، والزعتر لألم الحيض.
- الترمس لمقاومة الإجهاض، والبقدونس لسرعة الولادة.
- البنجر لحصوات المرارة، والخل لدوالي الساقين.
- حبة البركة وشوربة العدس والنعناع لإدرار اللبن وتغذية الرضيع
- العصفر وورق البرقوق لعلاج العقم.

مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير

٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - مصر الجديدة - القاهرة ت : ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

IBN SINA BOOKSHOP *Printing - Publishing - Distributing - Exporting*

76 Mohamed Farid St., Heliopolis, Cairo Tel. : (202) 6379863 - 6389372 - Fax : (202) 6380483

اسم الكتـــاب : أعشاب ونباتات فى خدمة الجنس اللطيف
اسم المؤلف : دكتور أيمن الحسينى
اسم الناشر : مكتبة ابن سينا
تصميم الغلاف : سمير محمد
رقم الإيداع : ٧٨٦٣ / ١٩٩٣
الترقيم الدولى : 977-271-064-1

تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية من وكيلنا الوحيد **مكتبة الساعى للنشر والتوزيع**
الرياض - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ جدة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩


بسم الله الرحمن الرحيم



مقدمة

للمرأة نصيب كبير من الانتفاع بالفوائد الصحية للأعشاب والنباتات ، وهذا من حُسن حظها بعد أن صار هذا المجال هو صيحة العصر فى التداوى من أمراضنا .

وفى هذا الكتاب أقدم مجموعة من الوصفات الطبيعية لعلاج متاعب المرأة فى مختلف المراحل ، ويشمل ذلك : الحائض والمرضع والحامل والنفساء والمرأة فى سن اليأس والفتيات فى سن الزواج .

فأرجو بذلك أن أكون قد قدمت لعزيزتى المرأة ما يمكن أن يساعدها فى علاج متاعبها بعيداً عن الدواء الكيميائى وأضراره الكثيرة حرصاً منى على سلامتها فهى الأم والأخت والزوجة والابنة .

مع خالص تحياتى

دكتور/أيمن الحسينى
الأسكندرية فى إبريل ١٩٩٣م
الموافق شوال ١٤١٣ هـ





أمراض وأعشاب

كل ما يمكن علاجه من متاعب المرأة الصحية بالوسائل الطبيعية



التهابات المهبل

هناك أنواع مختلفة من التهابات المهبل فمنها ما يحدث نتيجة للعدوى بالفطريات « **المونيليا** » ، أو بميكروب **التريكوموناس** ، أو نتيجة للعدوى **البكتيرية** .

وتظهر أعراض الالتهاب بصفة عامة فى صورة الإحساس بحرقان أو تهيّج أو عدم ارتياح ، مع ظهور إفراز مهبلى برائحة كريهة ، وتختلف مواصفاته باختلاف نوع العدوى ، ففى حالة العدوى الفطرية « **المونيليا** » يظهر الإفراز بلون أبيض يشبه لبن الزبادى وله رائحة كرائحة النشادر . وفى حالة العدوى **بالتريكوموناس** يظهر **إفراز مائل للاصفرار برائحة عفنة جداً تحسبه رائحة السمك . وفى حالة العدوى البكتيرية قد يظهر إفراز صديدى .**

□ حمّام الخل أو الملح :

لعلاج العدوى المهبلية فى بدايتها ، أى بمجرد ملاحظة المرأة لخروج إفراز مهبلى غير طبيعى ، أو إحساسها بالحرقان أو الرغبة فى حك المهبل ، ينصح بعمل حمام مهبلى من محلول الخل ($\frac{1}{2}$ فنجان خل لكل $\frac{1}{2}$ لتر ماء دافىء) **أو حمام محلول ملح ($\frac{1}{2}$ فنجان ملح طعام** يضاف إلى كمية مناسبة من الماء الدافىء) .

فإن استعمال الخل فى هذه **الحالة** يعمل على مقاومة نشاط الميكروبات التى تغزو المهبل ، بالإضافة إلى أنه يحفظ للمهبل خاصيته

الكيماوية **(PH)** التى قد تتغير من حدوث العدوى .. أما بالنسبة لمحلول الملح فإن له تأثيراً قاتلاً للميكروبات التى تهاجم المهبل .

□ بذور المانجو وأسرارها العلاجية :

تفيد بذور المانجو فى علاج بعض الحالات المرضية عند النساء .. والجزء المستخدم منها هو النواة نفسها بعد نزع جسم البذرة .. **فتطحن النواة ، وتصنع منها عجينة ، ويوضع منها ملعقة صغيرة** داخل المهبل .. **وتفيد هذه الوصفة فى علاج الحالات التالية :**

- التهابات المهبل (Vaginitis) .
- الإفرازات المرضية بصفة عامة **(Lucorrhoea)** .
- ترهّل جدران المهبل بسبب كثرة الولادة .. حيث تساعد على شد الجدران وتماسكها .
- ولنفس السبب السابق أى لإحكام تجويف المهبل وشد جدرانه فإنها تزيد من درجة الاستمتاع الجنسى عند الطرفين .. .
- تعتبر وسيلة آمنة لمنع الحمل (بصفة مؤقتة) .



جفاف المهبل

من الأسباب الشائعة للجنس المؤلم عند المرأة جفاف المهبل أثناء الجماع .. وهو ما يحدث ببلوغ المرأة سن اليأس لنقص إنتاج هرمون **الاستروجين** .. وقد يتعرض المهبل للجفاف إذا زاد تعرضه للكيماويات والصابون من خلال رش المعطّرات المهبلية أو من خلال وسائل التنظيف الكيماوية أو من خلال عمل حمامات فقاقيع الصابون فى البانيو حيث تتعرض جدران المهبل للصابون بشكل مكثف ولفترة طويلة . وقد يكون سبب الجفاف أثناء الجماع هو سرعة المبادرة من طرف الزوج بإيلاج العضو الذكرى دون إثارة جنسية **مسبقة بحيث** تتهيأ الزوجة للعملية **الجنسية بخروج الإفرازات** الجنسية الملينة للمهبل .

□ ملينات طبيعية للمهبل :

بناء على ما سبق يجب الابتعاد عن سبب الجفاف وعلاجه .. وببساطة يمكن تجهيز المهبل لإيلاج عضو الذكر فى حالة الشكوى من الجفاف والألم بوضع مادة ملينة قبل حدوث الجماع مثل :

- **الجيلى** : وهو مادة لزجة تباع بالصيدليات لهذا الغرض ، ويمكن تخفيفها بالماء ، ووضع ملء ملعقة على فتحة المهبل ، أو وضع كمية من الجيلى داخل قناة المهبل . ولا مانع من استخدامه على قضيب الزوج .
- **الزيوت النباتية** : مثل زيت الزيتون أو الذرة .
- **الكريمات** : يمكن وضع كريم طبيعى (لايحتوى على كيماويات) أو استخدام كريم من **هرمون الاستروجين** .

- **فى الحالات الشديدة** : ويجب الحذر من ألاّ يُدهن هذا الكريم قبل الجماع مباشرة حيث أن له مفعولاً قوياً ، وقد يحدث له امتصاص بعضو الزوج ويصل إلى جسمه .

☐ **كبسولات فيتامين « هـ »** :

تُفرّغ كبسولتان من فيتامين « هـ »وتستخدم مادة الفيتامين فى دهان جدار المهبل كمادة ملينة .

البرود الجنسى عند المرأة

تعتبر الأسباب النفسية هى أهم ما يضعف من استجابة المرأة للمعاشرة الجنسية مثل عدم إنسجامها مع الزوج ، أو خوفها من حدوث حمل على غير رغبتها . وأحياناً يكون الجنس المؤلم عند المرأة ، لوجود مرض أو التهاب ما بأعضائها التناسلية ، سبباً كافياً لنفورها من الجنس .

وقد ترتبط حالة البرود الجنسى بعملية الختان حيث تُستأصل جراحياً بعض الأجزاء الحساسة للمؤثرات الجنسية من الجهاز التناسلى .

☐ **مشروب الحلبة** :

منتشر بين النساء فى تركيا تناول مشروب الحلبة زعماً منهن أنه يزيد من استجابة المرأة للجنس وجاذبيتها لزوجها . وهذا الاعتقاد صحيح إلى درجة كبيرة .. فتذكر الدراسات الحديثة أن بذور الحلبة تحتوى على مواد منشطة للرغبة الجنسية مثل مادة **ترايميثيلامين**

(Trimethylamine) ، كما وجد أن هذه المادة وغيرها لها مفعول الهرمونات الجنسية فى « **ضفادع التجارب** » ولبيان هذا المفعول يجب أن تشرب الحلبة **يومياً** ، ويفضل أن تُحلّى بعسل النحل بدلاً من السكر الأبيض مع إضافة قليل من عصير الليمون .

□ الخلطة السرية لتنشيط الرغبة الجنسية :

يقال : إن الخليط التالى يزيد من الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة .. وهو شبيه بالخليط الذى يبيعه بعض العطارين لهذا الغرض .

المكونات :

- عدد ٢ ملعقة من اللبن البودرة (أو كوب من الحليب الطازج) .
- مقدار مناسب من الماء (حسب الإرشادات الخاصة بنوع اللبن) .
- $\frac{١}{٤}$ ملعقة كبيرة من الزنجبيل .
- $\frac{١}{٨}$ ملعقة كبيرة من القرفة .
- ٤ ملاعق كبيرة عسل نحل .
- قليل من عصير الليمون .
- ثمرة واحدة من أى نوع من الفاكهة .

تخلط هذه المكونات جيداً ، ويؤخذ الخليط الناتج يومياً أو عند حسب اللزوم .

□ الفاكهة والجنس :

يُقال : إن كل أنواع الفاكهة التى تبدأ بحرف **(P)** باللغة

الإنجليزية تثير الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة .. مثل هذه الأنواع :

- الخوخ Peaches
- البرقوق Plums
- الكمثرى Pears
- الأناناس Pineapple
- الباباز Papayas
- الكاكى Persimmons

□ شجر خيار الشنبر (Drumstick) :

ينمو هذا النبات فى مناطق كثيرة من العالم ، وينتشر على الأخص فى بلاد الهند وباكستان .

وقد ثبت بالتجربة والبحث أن له فوائد صحية عديدة ، ومن أبرزها أنه يستخدم كعلاج للضعف الجنسى والعقم سواء عند الرجل أو المرأة .

ولاستخدامه كمقو جنسى تغلى أزهار النبات فى اللبن ، ويشرب من هذا الحساء يومياً .

سرطان الثدى

الحديث عن السرطان دائماً مفزع .. لكنه أمر ضرورى حين نتحدث عن متاعب المرأة الصحية إذ يعتبر سرطان الثدى هو السرطان الأول بين مجتمع النسوة .

هذا المرض هو عبارة عن ورم خبيث يصيب أحد الثديين ، فيتغير شكل الثدى المصاب تغيرات طفيفة فى بدء الإصابة بالنسبة للثدى الآخر ، مثل انغماس الحلمة به للداخل ، أو تغير شكل استدارته . ولذلك فإن أفضل وسيلة للكشف المبكر عنه تكون بملاحظة المرأة لشكل ثدييها بصفة متكررة أثناء الاستحمام أو استبدال الملابس .. خاصة إذا كانت من ضمن المعرضات للإصابة بسرطان الثدى .. مثل :

- المرأة التى أُهملت فيها وظيفة الثدى **(أى فى العوانس** والراهبات) .
- المرأة التى تتناول حبوب منع الحمل « **هرمون الاستروجين** » لفترة طويلة (لأكثر من ١٠ سنوات) .
- المرأة المعرضة للمرض بحكم الوراثة .. أى التى سبق لإحدى أفراد أسرتها الإصابة بسرطان الثدى .
- المرأة المصابة بالسرطان بموضع آخر من الجسم .. أو المصابة بورم حميد بالثدى من النوع الذى يمكن أن يتحول لورم خبيث .

□ غذاء المريضة بسرطان الثدى :

يجب أن يعتمد على الآتى :

- الزبادى .
- الفواكه .
- الخضروات الغنية بالمواد **الكاروتينية** مثل الخضروات الورقية والخضروات الصفراء (الجزر) .

□ الخضروات الخمسة المضادة لسرطان الثدى :

تحتوى الخضروات الورقية خاصة الأنواع الخمسة التالية على مواد

مضادة للسرطانات (**اندولز Indoles**) .. ووجد أن أفضلها على الإطلاق هو نبات الكرنب خاصة فيما يتعلق بالإصابة بسرطان الثدى .

- الكرنب العادى Cabbage
- كرنب السلطة Kale
- كرنب بروكسل brussels sprouts
- السبانخ Spinach
- قنّبيط الشتاء (القرنبيط) . broccoli

ويعتقد بعض الباحثين أن مادة الألياف (Fibre) الموجودة فى الخضروات ، كالأنواع السابقة ، تعمل كمادة مضادة للسرطان .. **فهى** مثلاً تساعد على ضبط مستوى هرمون **الاستروجين مما يحمى** من الإصابة بسرطان الثدى .. ومن المعروف أن زيادة هذا الهرمون بالجسم (مثلما يحدث مع تناول حبوب منع الحمل) يعرض للإصابة بسرطان الثدى .

□ محشى الكرنب للوقاية من السرطان ! :

وكما تقول الأبحاث الحديثة : أن خضار الكرنب يوفر الحماية من الإصابة بالسرطان ، فإنها تقول كذلك : إن الأرز يحتوى على مضادات للإصابة بالسرطان .

بذلك يكون محشى الكرنب (الكرنب والأرز) من أفضل الأغذية المضادة للسرطان .

□ قائمة الأغذية الواقية من السرطان :

- البصل والثوم .
- الأرز .

- الغلّة (القمح) .
- بعض المكسرات مثل البندق .
- زيت الزيتون .
- الخضروات الورقية (خاصة الأنواع الخمسة السابقة) .
- **الفواكه** خاصة الموالح والفراولة والطماطم والفواكه المجففة مثل الزبيب والقراصيا .
- اللبن .
- الشاى (خاصة الشاى الأخضر) .

ويجب ملاحظة أن غلى الشاى يجعله يفقد فوائده الصحية ويحوله إلى مصدر ضرر كبير .

- الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية **(Omega- 3 Fatty acids)** مثل السالمون والسردين .
- الأعشاب البحرية .
- الزبادى .

□ النساء وأكل الزبادى ! :

فى سنة ١٩٨٦ نشرت جريدة **منظمة السرطان الدولية** **Journal of the National Cancer Institute** دراسة فرنسية عن سرطان الثدى جاء فيها : إنه بينما ترتفع فرصة الإصابة بسرطان الثدى بين النساء اللاتى تأكلن كميات كبيرة من دهون منتجات الألبان **(dairy fats)** مثل الجبن الأبيض فإنها تنخفض إلى أقصى حد بين النساء اللاتى تأكلن الزبادى .

ويرجع هذا التأثير إلى البكتيريا الموجودة فى لبن الزبادى **(acidophilus)** .. حيث وجد الباحثون أن هذه الميكروبات لها القدرة على وقف النمو السرطانى فى أرانب التجارب .

وقد ذكرت دراسات أخرى أن أكل الزبادى بصفة منتظمة له تأثير مطوِّل للعمر – بمشيئة الله – ويعلل الباحثون ذلك بأنه يقاوم حدوث الإصابة بالسرطان .

إذن نقول لكل امرأة – ولكل رجل كذلك – عليك بأكل الزبادى بصفة منتظمة .

حويصلات الثدى

يتكون الثدى من حويصلات تمثل الغدد اللبنية .. وقد يجدُّ على هذه الحويصلات حويصلات أخرى تزيد من حجم الثدى ، وربما تؤلم المرأة ، أو لا تتنبه لوجودها على الإطلاق . هذه الحويصلات أو الأكياس هو ما نسمية **مرض التحوصل الليفى للثدى** **(Fibrocystic Disease of the Breast)** وهذا المرض يعتبر أكثر **أمراض الثدى شيوعاً بين النساء إذ تبلغ نسبة الإصابة به بين النساء قبل سن اليأس حوالى ٢٠٪ ونظراً لأنه لا تحدث الإصابة به بعد سن اليأس** (أى بعد توقف إنتاج هرمونات المبيض) لذلك يرجح أن المرض يرتبط بوجود خلل بهذه الهرمونات .

□ النساء .. وشُرب القهوة :

وما أحب أن أشير إليه فى هذا الموضوع هو أن الدراسات الحديثة تقول : إن هناك احتمالاً قوياً فى أن الإفراط فى تناول القهوة يسبب ظهور هذه الحالة المرضية .. وينصح الأطباء النساء المصابات بالمرض بأن يتوقفن تماماً عن تناول مشروب القهوة لعل ذلك يساعد على تحقيق الشفاء .

ونظراً لأن هذا المفعول يرجع إلى مادة **الكافيين** التى توجد بنسبة مرتفعة فى البن ، فيجب كذلك على المصابات بالمرض عدم الإفراط فى تناول محتويات الكافيين الأخرى كالشاى والكولا والكاكاو .

□ وصفات غذائية :

وينصح الباحثون بأن يعتمد طعام المصابات بهذا المرض على تناول الخضروات والفواكه النيئة ، والاعتماد على تناول البروتين النباتى بدلاً من الحيوانى لتجنب الهرمونات التى قد توجد باللحوم . كما ينصح بإضافة العناصر التالية إلى الطعام اليومى :

- **فيتامينات** : ا ، ب المركب ، ج ، هـ .
- الكالسيوم (اللبن ومنتجاته) .
- اليود (الأعشاب والمأكولات البحرية) .
- زيت بذور **الكتان** : يؤخذ ١ – ½ ١ ملعقة كبيرة يومياً .

إدرار اللبن عند المرضعات



للتغلب على مشكلة ضعف إدرار اللبن عند المرضعات يوصى بالآتى :

- الاستمرار فى إرضاع المولود .. بمعنى عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخر فى وضع المولود على الثدى إذ تعتبر عملية الإفراغ والامتصاص المتكرر للثدى من أهم ما يساعد على إدرار اللبن .
- تجنب الإجهاد الجسمانى والانفعالات النفسية .

- تناول طعام صحى يحتوى على قسط وافر من البروتينات والفيتامينات والحديد .
- الاهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يومياً لأنها تساعد على إدرار اللبن .
- تجنب استخدام حبوب منع الحمل خاصة خلال الشهور الستة الأولى بعد الولادة لأنها تقلل لبن الثدى .

□ وصفات غذائية لمساعدة إدرار اللبن :

- حبة البركة وماء الشعير :

يؤخذ ملء ملعقتين من حبة البركة ، وتطحن جيداً ، وتضاف إلى لتر ونصف من ماء الشعير ، ثم يُغلى الماء ، ويترك ليبرد لمدة ٢٠ دقيقة ، ويشرب منه على فترات متفاوتة طوال اليوم .

ويجهّز ماء الشعير بغلى الشعير فى الماء بمعدل ٣٠ جراماً من الشعير لكل كوب ماء ، ويجب أن يغلى غلياناً وافياً حتى تختزل نصف كمية الماء تقريباً .

- شوربة العدس

تعتبر شوربة العدس من الأغذية المفيدة للمرضعات فهى تحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية لصحة الأم ، بالإضافة إلى أنها تساعد على إدرار لبن الثدى . وأحياناً

- مغلى النعناع

ينصح بتناول ٢ - ٣ كوب يومياً من مشروب النعناع لزيادة إدرار اللبن .

- الشمر

يساعد تناول الشمر على إدرار لبن الثدى ، ونزول الحيض ، لأنه

يتميز بمفعول مشابه لهرمون **الاستروجين** . ولهذا الغرض يضاف ١ – ٢ ملعقة من البذور بعد طحنها بخفة إلى فنجان ماء مغلى ، وتنقع به لمدة ١٠ دقائق .

ويشرب يومياً ٢ – ٣ فناجين .

– نبات الدِّيْسَم (Amaranth)

هذا النبات الذى يسمى كذلك « **سالف العروس** » له فوائد عديدة للمرأة خلال فترة الحمل والرضاعة .. منها أنه :

- يساعد على إدرار اللبن .
- يحمى الجنين من التشوهات ويساعد على النمو الطبيعى .
- يحمى من التعرض لنقص الحديد أو الكالسيوم .
- يسهِّل عملية الولادة .
- يساعد على سرعة استعادة المرأة **لقواها** الطبيعية بعد الولادة ، ويقلل من فرصة حدوث مضاعفات .

*** طريقة التناول :**

يؤخذ يومياً فنجان واحد من عصير أوراق النبات مع إضافة عسل النحل وكمية بسيطة من الحبهان .

– مشروب الحلبة

تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء .. نذكر منها فى هذا المجال أنها من أفضل الأغذية التى تساعد على زيادة إدرار اللبن عند المرضعات .

يؤخذ يومياً ١ – ٢ كوب من مغلى الحلبة ، ويفضل تناول البذور مع الشراب .

عدم انتظام الدورة الشهرية

تحدث الدورة الشهرية كل ٢٨ **يوماً** فى المتوسط ، ويتم الحساب من أول يوم نزول الطمث إلى أول يوم نزول الطمث التالى .. وهذا النظام لا يتحقق لكل النساء ، بمعنى أن بعضهن يتميزن بصورة طبيعية بعدم انتظام مواعيد الدورة .

كما تؤثر الحالة النفسية إلى حد كبير على الدورة الشهرية ، فقد يؤدى الاضطراب النفسى إلى **انقطاعها** لشهور . وأحياناً يتأخر نزول الطمث وتختلف مواعيده بسبب ضعف الصحة العامة ، أو لوجود مرض عضوى .

□ عليكِ بالسمسم :

إذا كنت من الشاكيات من اختلاف مواعيد الدورة الشهرية ، فعليك بتناول ملعقة واحدة من السمسم يومياً .. فيقال : إن هذه الوصفة تساعد على حدوث الحيض فى مواعيد منتظمة .

□ مغلى الحلبة :

تتميز بذور الحلبة بمفعول شبيه بمفعول هرمون **الاستروجين** .. ولذلك يُنصح بتناولها لإدرار اللبن عند المرضعات – كما سبق – ولنزول الطمث إذا ما تأخر ميعاده .

ولانتظام مواعيد الدورة يجب أن تشرب الحلبة خلال الأيام القليلة السابقة للميعاد المتوقع لنزول الطمث .

□ **القاوون (الباباز) :**

يساعد تناول ثمار الباباز النيئة على انقباض الألياف العضلية للرحم ، مما يؤدى لنزول الطمث المتأخر عن ميعاده . وينصح باللجوء لهذه الوصفة فى حالة تأخر الطمث بسبب برودة الجو أو بسبب الخوف أو الاضطرابات النفسية .

□ **البابونج (Chamomile) :**

استخلص الباحثون مادة من نبات البابونج لها تأثير قابض لعضلات الرحم ، لذلك فإنه يمكن استخدامه كعلاج لنزول الطمث ، كما يفيد فى علاج الآلام المصاحبة للحيض .

ولهذا الغرض يستخدم منقوع أزهار النبات ، وذلك بإضافة ٢ - ٣ ملعقة من الأزهار إلى فنجان ماء مغلى ، وتنقع لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة ويشرب يومياً ١ - ٣ فناجين .

وفى حالة الاعتماد على المستحضرات التجارية من البابونج تتبع الإرشادات الموضحة على المستحضر .

□ **المقدونس - الكراوية - الشمر :**

ويستخدم أى نوع من هذه الأنواع فى صورة منقوع أو مغلى ، ويشرب ٢ - ٣ فناجين يومياً لمساعدة نزول الطمث .

ألم الحيض



تنتشر الشكوى من ألم الحيض (مغص الدورة) بين الفتيات قبل الزواج ، ويزول الألم تدريجياً بعد الزواج إلى أن يختفى غالباً

بعد الولادة .

وللتغلب على هذا الألم ينصح بالاعتماد على تناول الأطعمة النباتية أى الخضروات والفواكه والحبوب خلال الأيام القليلة السابقة وأثناء الحيض .. بينما يفضل تجنب تناول اللحوم والدهون وخاصة الأغذية المحفوظة (كالسجق والهامبورجر) ، وكذلك الشيكولاته والكولا والسكر الأبيض .. فمن الملاحظ أن هذه الأنواع تزيد من شدة ألم الدورة .

□ **مغلى المقدونس أو النعناع :**

ويحضر بإضافة ملعقة كبيرة من أوراق النبات لكل فنجان ماء .. ويؤخذ ١ - ٣ فناجين يومياً .

□ **الزعتر البلدى :**

يفيد الزعتر فى تخفيف ألم الدورة ، ويساعد على انتظام مواعيدها .. ويؤخذ خلال الأيام الثلاثة السابقة للحيض .

يغلى الزعتر فى الماء بمعدل ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء ، ويترك ليبرد ، ثم يصفى .

يشرب من هذا المغلى ١ - ٢ فنجان يومياً .

□ **مغلى الحلبة :**

ويحضر بالطريقة السابقة .

□ **السمسم :**

تطحن حبوب السمسم ، ويضاف نصف ملعقة صغيرة من البودرة الناتجة لكوب ماء ساخن .

يُشرب مثل هذا الكوب مرتين يومياً .

يقال : إن هذه الوصفة فعّالة للغاية فى تخفيف مغص الدورة عند الفتيات ، ولزيادة مفعولها ينصح بعمل حمام مقعدى لمنطقة الحوض من الماء الدافىء المضاف إليه كمية من حبوب السمسم بعد **جرشها أو طحنها بخفة .**

□ حبُّ العُصْفُر (القُرطُم) :

يفيد مغلى حب العصفر فى تسكين ألم الدورة ويحضر بإضافة ٢ ملعقة صغيرة من بودرة الحبوب لكل كوب ماء .

□ الموز .. والدورة الشهرية :

يقال : إن أكل الموز المطبوخ مع الجبن يعتبر علاجاً فعالاً لبعض متاعب الدورة كألم الحيض وزيادة النزيف .. حيث يساعد الموز على زيادة هرمون **البروجستيرون** مما يخفض من كمية النزيف .

غزارة دم الحيض

□ الخُزنْبُل (أم ألف ورقة) :

أضيفى ١ - ٢ ملعقة من أوراق النبات المجففة إلى فنجان ماء مغلى ، واتركيه « **ينقع** » لمدة ١٠ دقائق .

أشربى هذا « المنقوع » ٢ - ٣ مرات يومياً طوال فترة الحيض للتغلب على غزارة دم الحيض .

□ الكُرْكُم (الزعفران الهندى) :

يساعد هذا العشب على تخفيف دم الحيض ومقاومة نزيف ما

بعد الولادة .

يضاف ملعقة صغيرة من مطحون جذور النبات إلى فنجان ماء مغلى ، وينقع لمدة ١٠ دقائق ، ويشرب ١ - ٢ فنجان يومياً . وللتغلب على مرارة الطعم يضاف ملعقة صغيرة من عسل النحل إلى الشراب (لا يجوز إعطاء الكركم للحوامل) .

□ الموز :

يساعد أكل ثمار الموز على زيادة مستوى **البروجستيرون** وتخفيف النزيف (كما سبق) .

□ عصير المانجو مع البيض :

من الوصفات الشائعة فى الهند لعلاج غزارة دم الحيض - تناول شراب من عصير لحاء شجر المانجو **مع إضافة** بياض بيضة واحدة - ويقال : إنها وصفة فعالة للغاية لتخفيف النزيف .

□ نبات الدَّيْسَم (سالف العروس) :

يضاف إلى فنجان من عصير أوراق النبات الطازجة ملعقة صغيرة من عصير الليمون ، ويشرب مثل هذا الفنجان يومياً فى المساء .

وهو يفيد فى إيقاف النزيف من مواضع مختلفة سواء نزيف الدورة الشهرية « **نزيف الرحم** » أو نزيف الأنف أو اللثة أو البواسير .

□ الفول السودانى لإيقاف النزيف ! :

نجح مجموعة من الباحثين فى إنجلترا فى استخدام الفول السودانى فى علاج مرض **الهيموفيليا** (مرض وراثى يتميز بتكرار النزيف

الدموى) .. ويذكر الباحثون نجاح نفس العلاج لحالات نزيف الأنف ونزيف الدورة الشهرية ..

أى نقول لكل امرأة تعانى من غزارة دم الحيض عليكِ بأكل الفول السودانى ! .

متاعب ما قبل الحيض

Premenstrual Syndrome

من الشائع بين النساء الشكوى من متاعب خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الطمث ، على شكل : صداع – عصبية شديدة – تورّم بالقدمين – الإحساس بألم وانتفاخ بالثديين .

وهذه المتاعب ترجع لاحتجاز كمية من الماء والملح بالجسم بفعل هرمون الاستروجين .

□ الخس والكرنب والبقدونس والكرفس :

وللتغلب على هذه المتاعب يجب أن تتجنب المرأة تناول ملح الطعام خلال الأسبوع السابق لميعاد الحيض .

كما ينصح بتناول الخضروات التى تتميز بمفعول مُدر للبول مثل الكرنب والخس والبقدونس والكرفس .. فالإقبال على تناول هذه الخضروات بكميات كبيرة خلال نفس الأسبوع السابق للحيض يعمل على تصريف الماء المحتجز عن طريق زيادة كمية البول ، وبالتالى يقل تورّم الأنسجة ، وتخف درجة المتاعب .



الإجهاض - الحمل - الولادة

□ أوراق التوت :

لمقاومة الإجهاض وتسهيل الولادة

تساعد أوراق التوت على تسهيل عملية الولادة ، وتخفيف آلامها ، وسرعة استعادة الوالدة لنشاطها وحيويتها . كما تقلل من فرصة حدوث الإجهاض .

ولهذا **الغرض** يُشرب « **منقوع** » الأوراق فى الماء بمعدل ٢ — ٣ فنجان يومياً خلال الأسابيع الخمسة السابقة لميعاد الولادة .. وطريقة تحضيره تكون بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة إلى فنجان ماء مغلى ، ويغطى الفنجان ، ويترك لمدة ٢٠ **دقيقة ، فيكون جاهزاً** للشرب . (لامانع من الاعتماد على كبسولات بودرة التوت **الأحمر**) .

□ المقدونس :

لسرعة حدوث الولادة وتخفيف آلامها

يحتوى نبات المقدونس على مادتين لهما تأثير منشّط لانقباضات الرحم ، وهما **ابيول (Apiol)** و **ميريستيسين (Myristicin)** . وفى رومنيا تم تحضير دواء يشتمل على ٨٥٪ من عصير المقدونس باسم **سبيتين (Supetin)** ، ويستخدم هناك على نطاق واسع لسرعة حدوث الولادة .

ولاستخدام المقدونس لهذا الغرض يمكن الاكتفاء بتناول مجموعة

من أعواد المقدونس يومياً خلال فترة ما قبل الولادة .. أو يمكن تناول منقوع المقدونس بمعدل ٣ فناجين يومياً .. ويحضر بإضافة ٢ ملعقة صغيرة من أوراق المقدونس المجففة أو ملعقة واحدة من بذور المقدونس « الثمار » بعد طحنها بخفة لكل فنجان ماء مغلى . ويشرب بعد ١٠ دقائق .

☐ الخس .. للحوامل والمرضعات :

يعتبر الخس من أفيد الأغذية خلال فترة الرضاعة أو الحمل لاحتوائه على نسبة وفيرة من **حمض الفوليك** (أحد أنواع فيتامين « ب » المركب) ، ويؤدى نقص هذا الحامض إلى الإصابة **بالأنيميا** (Megaloblastic anaemia) .. وهو ما تتعرض له بعض السيدات بسبب زيادة حاجة الجسم إلى حمض الفوليك خلال هذه الفترات الحرجة .. فتبلغ حاجة الحامل إليه خلال الثلاثة أشهر الأخيرة نحو ٣٠٠ - ٥٠٠ ميلليميكروجرام .

وقد وجد من خلال إحدى الدراسات أن النساء اللاتى تناولن الخس بصفة منتظمة خلاف فترة الحمل قلت بينهن نسبة الإصابة بالأنيميا عن غيرهن ممن لم يأكلن الخس .

ومن الخصائص الأخرى للخس التى استرعت انتباه الباحثين أن الانتظام على تناوله يفيد فى حالات الإجهاض المتكرر (Habitual abortion) .. أى أنه يساعد على تثبيت الحمل فى بدايته .

☐ السبانخ والخس :

أفضل غذاء لتثبيت الحمل !

وينصح الباحثون بأن تجمع الحامل أو المرضعة بين تناول الخس والسبانخ .. حيث تتميز السبانخ بخصائص صحية مشابهة للخس ،

فتحتوى كذلك على نسبة مرتفعة من **حمض الفوليك** .. وبذلك تأخذ المرأة خلال هذه الفترات الحرجة ما يكفيها من هذا الحامض الهام .

كما تتميز السبانخ بمفعول مشابه للخس فى مقاومة حدوث الإجهاض ، وبذلك تقل فرصة حدوث الإجهاض إلى أقصى درجة وتطمئن الحامل على جنينها .

كما يفيد تناول السبانخ للمرضعات حيث تساعد على إدرار لبن الثدى .

□ جذور البنجر :

من أفضل مصادر الحديد للحوامل

تحتوى جذور البنجر على نسبة مرتفعة من الحديد ، وبذلك تمد الحامل بما تحتاجه من هذا المعدن الهام لتكوين خلايا الدم عند الجنين ، ووقاية الحامل من حدوث أنيميا نقص الحديد .

وتمتاز جذور البنجر بأنها لا تسبب حدوث إمساك كما هو الحال مع مستحضرات الحديد الطبية .

ونظراً لهذه الفائدة العظيمة فإنه تم تصنيع كبسولات من بودرة جذور البنجر لتكون مصدراً مركزاً للحديد .. وإن كان من الأفضل أن يكون الاعتماد على جذور البنجر فى صورتها الطبيعية .

□ البرسيم الحجازى (Alfalfa) :

يحتوى هذا النبات على نسبة مرتفعة من الكالسيوم والماغنسيوم وغيرهما من الفيتامينات الضرورية للحامل . وقد تم تحضيره فى صورة كبسولات تؤخذ ثلاث مرات يومياً وسط الأكل .

□ الحلبة :

غذاء أساسى لمرونة عضلات الرحم

للحلبة فوائد جمة للنساء سبق توضيح بعضها فى مواضع مختلفة من الكتاب .. والنصيحة هنا للمرأة فى فترة الحمل بأن تتناول شراب الحلبة من البذور المطحونة (أو تعتمد على كبسولات بودرة حبوب الحلبة) خلال الأسابيع الأربعة أو الستة الأخيرة من فترة الحمل ، حيث تساعد الحلبة على تقوية ومرونة عضلات الرحم ، مما يسهل من عملية الولادة .

□ **وصفة من الحلبة للمرأة بعد الولادة (النفاس) :**

تحمّص بذور الحلبة ، ثم تطحن ، وتخلط البودرة الناتجة مع دقيق القمح والسكر لصنع عجينة (أو حلاوة) . ويؤخذ منها يومياً كمية بسيطة لمساعدة الأم على اجتياز فترة النفاس بسرعة وسهولة واستعادة قواها الطبيعية .

□ **نبات الجوكوكولا :**

لمواجهة الضغط العصبى أثناء فترة الحمل

هذا النبات الذى تم تحضير خلاصته فى صورة كبسولات يفيد الحامل من أكثر من ناحية ، فهو مصدر غنى لكل مجموعة فيتامين « ب » المركب .. بالإضافة إلى أنه مقو جيد للجهاز العصبى المركزى مما يساعد المرأة على مواجهة الضغط النفسى الناتج عن الحمل والولادة المرتقبة .

وتستخدم الكبسولات بمعدل ٢ - ٤ كبسولات يومياً .

(يجب عدم الخلط بين الجوكوكولا وجوزة الكولا) .

□ التمر :

من أفضل الأغذية للحامل والنفساء والمرضع

قال العلامة **الألوسى** فى تفسير قوله تعالى لمريم : ﴿ **وهزى إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً** ﴾ [مريم : ٢٥] .

وإنما اقتصر على الرطب لغاية نفعه للنفساء ، فعن **الباقر** - رضى الله عنه - لم تستشف النُّفَساء بمثل الرُّطب ، ولا للمريض خير من العسل ، وقيل : المرأة إذا عَسُر ولادها لم يكن لها خير من الرطب . اهـ .

ونقل **ابن كثير** عن عمرو بن ميمون : ما من شىء خير للنُّفساء من **التمر والرطب** ، ثم تلا هذه الآية الكريمة .

وقد ثبت أن البلح الرطب يحتوى على المواد الغذائية فى صورة **مركزة سهلة الضهم ، وأنه بذلك يناسب النفساء . (كما جاء فى** المنتخب فى تفسير القرآن الكريم) .

وعن أبى هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله - ﷺ - « **أطعموا نساءكم التمر فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليما** »[1] .

ولقد أوضحت التجارب العلمية أن التمر يحتوى على مواد منبهة ومنشطة تعمل على تقوية عضلات الرحم فى الأشهر الأخيرة من الحمل . وتساعد هذه المواد على انقباض الرحم عند الولادة من جهة ، وتخفف من جهة أخرى كمية النزف الحاصل بعد الولادة .

ويعتبر خبراء التغذية التمر من أجود الأغذية المناسبة للنفساء

---

(١) الجامع الكبير (٣٣٨١) وقال : الخطيب البغدادى فى تاريخه عن مسلمة بن قيس ، وفيه داود بن سليمان الجرجانى كذاب .

والمرضع ، ذلك لأنه يحتوى على عناصر تزيح عن ذهن الأم غيوم الكآبة ، وفى الوقت نفسه تغنى حليب الرضاعة بكل ما يكسب الرضيع صحة ومناعة .

عزيزتى الحامل ..
احذرى تناول هذه النباتات والأعشاب

وإذا كان هناك نباتات وأعشاب مفيدة للحوامل والمرضعات ، فهناك كذلك أنواع منها يجب الامتناع عنها أو عدم الإفراط فى تناولها خلال فترة الحمل أو الرضاعة .. وهذه تشمل :

□ **البصل والثوم :**

يجب عدم الإفراط فى تناول هذين النوعين ، لأنهما يمدان الجسم بالكبريت الذى يأخذ طريقه إلى لبن الأم مسبباً للرضيع (بعد الولادة) تقلصات معدية .

كذلك فالإكثار من تناولهما يخفض مستوى الجلوكوز « **السكر** » بالدم مما يضعف السيدة الحامل .

□ **الفلفل الحار :**

وهذا أيضاً لا ينبغى الإكثار من تناوله خلال فترات الحمل أو الرضاعة لأنه قد يسبب بعض المتاعب سواء للأم أو طفلها .

□ **جوزة الكولا – القهوة – الشاى :**

هذا النبات يحتوى على نسبة مرتفعة من مادة **الكافيين** ، لذا يجب تجنب تناوله طوال فترة الحمل .

وهذا ينطبق كذلك على المشروبات والأغذية الأخرى المحتوية على مادة الكافيين وهى : القهوة - الشاى - الكاكاو - الكولا - الشيكولاته .. فيجب التقليل من تناولها أو الامتناع عنها تماماً خاصة للمرأة التى سبق لها حدوث إجهاض ، أو التى تعانى من نقص الخصوبة .

غثيان ودوار الحوامل

فى بداية فترة الحمل كثيراً ما تتعرض الحامل لدوخة مصحوبة بغثيان تتكرر فى الصباح بعد الاستيقاظ من النوم .. وللتغلب على هذه المشكلة ننصح بتناول أحد المشروبات التالية :

□ **مشروب الزنجبيل :**

لعلاج الدوار عند الحوامل (Motion Sickness) ، وكل حالات الدوار المصاحبة للحركة كالدوار الناتج عن السفر بالطائرة أو الباخرة ، يوصف تناول كوب من مشروب الزنجبيل .

فتأخذه الحامل فى الصباح قبل النهوض من الفراش ، أو يأخذه المسافر قبل بدء الرحلة بحوالى نصف ساعة .

كما يمكن الاعتياد على تناول كبسولات الزنجبيل (ginger capsules) ويؤخذ منها ٢ - ٣ كبسولات يومياً .

□ **عصير الليمون مع القرفة :**

وللنساء اللائى لا يستسغن مشروب الزنجبيل عليهن تناول الخليط

التالى فى الصباح :

- $\frac{1}{3}$ فنجان عصير ليمون .
- $\frac{1}{8}$ ملعقة قرفة .
- $\frac{1}{2}$ فنجان ماء دافىء .

□ **التوت الأحمر :**

تؤخذ الكبسولات المستحضرة من بودرة التوت الأحمر كل صباح ، أو تستبدل بشراب أوراق التوت المجففة ، ويحضر فى صورة منقوع (كالشاى) .

□ **عليكِ بالمانجو الخضراء :**

تفيد المانجو الخضراء غير مكتملة النضج فى علاج كثير من الاضطرابات والأمراض .

فيقال : إن تناول ثمرة أو ثمرتين من المانجو مع قليل من الملح وعسل النحل يفيد للغاية فى علاج الحالات التالية : الدوار والدوخة – الإسهال الصيفى – الدوسنتاريا – البواسير – عسر الهضم – الإمساك .

□ **عصير النعناع :**

تعصر مجموعة من أوراق النعناع الطازجة ، ويخلط العصير مع ملعقة من عصير الليمون وملعقة من عسل النحل ، ويؤخذ من هذا الخليط ملعقة واحدة ثلاث مرات يومياً .

ويقال : إن هذا الخليط يفيد فى علاج الحالات التالية : الدوار والدوخة – الديدان الشريطية – عسر الهضم – الإسهال الصيفى – الانتفاخ – عسر الهضم الناتج عن أمراض الحوصلة المرارية .

□ **عصير الطماطم :**

يؤخذ فى الصباح كوب من عصير الطماطم المضاف إليه كمية ضئيلة من ملح الطعام والفلفل الأسمر .

□ **الموز مع اللبن والأرز :**

يحضر خليط من الأرز واللبن والموز كامل النضج ، ويؤخذ منه طبق مرتين يومياً .

يقال : إن هذا الغذاء مفيد للغاية فى حالة الشكوى من الدوار ، وكعلاج لقرحة المعدة ، ولمرضى التيفود ، وفى حالات الإسهال والدوسنتاريا ، واضطرابات الكبد والمرارة .

إمساك الحوامل

من المعروف أن سرعة الهضم تقل إلى حد واضح فى فترة الحمل ، وذلك فى حد ذاته يؤدى إلى شيء من الإمساك الذى تزداد حدته عند الشاكيات أصلاً من حدوث الإمساك .

ولمقاومة حدوث الإمساك فى فترة الحمل ، ولعلاجه عليكِ باتباع الإرشادات التالية :

- شرب كوب ماء بارد على الريق .
- الاهتمام بشرب السوائل بكثرة ، وخاصة عصير البرتقال ، وأيضاً الحليب الذى يفضل إضافة عسل النحل إليه .
- أكل الخضروات والفاكهة الطازجة يومياً .
- الاهتمام بوجبة الإفطار وعدم إهمالها أبداً مع الإكثار من عدد

الوجبات فى اليوم الواحد ، وتقليل كمية كل وجبة .

- المشى المنتظم يومياً ما بين ربع إلى نصف ساعة .
- دخول الحمام بانتظام بعد كل وجبة وخاصة وجبة الإفطار ولو بدون أية رغبة فى التبرز للتعود على التخلص من الفضلات فى موعد يومى ثابت .
- تناول كوب حليب أو كوب زبادى قبل النوم .
- يفضل تجنب المأكولات الدسمة مع منع إضافة الأصناف الحارة والمخللات التى تؤدى لتهيج والتهاب الغشاء المخاطى المبطن للأمعاء الغليظة وبالتالى تزيد من الإمساك .
- إذا اتبعت السيدة الحامل كل هذه النصائح تنعدم تماماً الشكوى من الإمساك ، وإذا ظل الإمساك على ماهو عليه فلا مانع من أن يؤخذ لبوس **جلسرين** مرة واحدة بالشرج فى اليوم حتى يزول الإمساك .

وصفات طبيعية لعلاج الإمساك



☐ **الخوخ والبرقوق :**

يعتبر هذان النوعان من الفاكهة من أفضل الأنواع المقاومة للإمساك .

تُنقع ٥ - ٦ ثمرات من الخوخ أو البرقوق فى الماء لمدة ليلة كاملة ، وتؤخذ فى صباح اليوم التالى .

☐ **البنجر :**

تقشر ثمرتان من البنجر ، وتؤكل فى الصباح على الريق .

□ مغلى بذور الكتان أو بذور عباد الشمس :

توضع حفنة من بذور الكتان أو بذور عباد الشمس فى فنجان ماء مغلى ، وتترك لتنقع لمدة ساعة كاملة ، ثم يُشرب منقوع البذور .

□ التفاح :

للوقاية من الإمساك وعلاجه يؤكل يومياً ثلاث ثمرات من الفاكهة على أن يكون التفاح واحداً منها ، ويؤكل قبل ساعتين من وجبة العشاء .

□ زيت الزيتون :

خذى ملعقة كبيرة من زيت الزيتون فى الصباح على الريق ، ولا مانع من تناول ملعقة أخرى بعد ساعة من وجبة العشاء .

□ التمر :

تنقع ٦ ثمار من التمر فى الماء الساخن ، ثم يشرب الماء بعد أن يبرد تماماً ، **وتؤكل** بعده الثمار .

□ وصفة من الطب الصينى :

يقال أن عمل **تدليك** للمنطقة تحت الشفة السفلى فى منتصف الذقن لمدة ٣ – ٥ دقائق ينشط حركة الأمعاء ، ويثير الرغبة فى التبرز .

كما يساعد على التبرز عمل تدليك لأسفل البطن فى شكل دائرى قبل مغادرة الفراش فى الصباح .



متاعب المرأة فى سن اليأس

سن اليأس هو السن الذى ينقطع فيه الحيض (من ٤٥ - ٥٥ سنة تقريباً) وذلك لتوقف المبيض تقريباً عن إنتاج هرمونات الأنوثة « **الاستروجين** » وتبعاً لذلك تشكو المرأة من بعض المتاعب النفسية والجسمانية ومن أبرزها حدوث نوبات من السخونة (أو الصهد - كما تصفها أغلب السيدات) أو ما تسمى **فورات التورُّد** (Hot Flashes) .. وكذلك حدوث ضمور وجفاف بأنسجة المهبل ، وضعف بنشاط المرأة الجنسى (وقد يزيد أحياناً) .

وتتعرض المرأة لنفس هذه المتاعب تقريباً إذا ما استؤصل الرحم والمبيضان جراحياً لأسباب مرضية .

وقد وجد الباحثون أن بعض أنواع من الأعشاب والنباتات تحتوى على مواد لها مفعول مشابه لمفعول هرمون **الاستروجين** ، الذى يتسبب نقصه فى حدوث هذه المتاعب السابقة ، وبالتالى فإن إقبال المرأة فى سن اليأس على تناول هذه الأنواع (أو الأغذية الهرمونية) بكميات كبيرة يمكن أن يعوضها عن نقص **الاستروجين** إلى حد ما ، وبالتالى تخف متاعبها .

☐ **من هذه الأنواع :**

● **المشروبات** مثل :

- عرق السوس .
- الينسون .

- الشمر .
- الحلبة .

وينصح بتناول أحد هذه الأنواع أو بعضها بصفة منتظمة مثل ٢ - ٣ كوب من عرق السوس يومياً .

□ المأكولات :

الحبوب مثل : فول الصويا والحمص

يعتبر فول الصويا وبعض أنواع الحبوب كالحمص والبسلة من أغنى الأغذية بمركبات الأستروجين الطبيعية ، ولذلك تعتبر من الأغذية المثالية لتعويض نقص الاستروجين فى سن اليأس .

بل يمكن الاعتماد على فول الصويا كوسيلة طبيعية لمنع الحمل لاحتوائه على نسبة مرتفعة من مركبات الاستروجين (تحتوى حبوب منع الحمل على هرمون الاستروجين) .

وبناء على ذلك أقول لكل امرأة تعانى من متاعب ما بعد انقطاع الحيض عليكِ بتناول قدر من الحبوب يومياً خاصة فول الصويا والحمص والبسلة والفول السودانى .

□ نباتات أخرى (هرمونية) :

- البرسيم الأحمر (أبو ثلاث ورقات) **Red clover** .
- نبات جذر الثعبان **Black cohosh- Snakeroot** .
- ويستخدم هذان النوعان فى صورة منقوع (كالشاى) .

☐ **فيتامين « هـ » :**

أهم فيتامين تحتاجه المرأة فى سن اليأس

وجد أن تناول فيتامين « **هـ** » بصفة منتظمة يخفف إلى حد كبير من نوبات السخونة « **فورات التورد** » التى تنتشر الشكوى منها **بين النساء فى** سن اليأس .

ويرجح أن هذا المفعول يرجع إلى تنشيط إنتاج الهرمونات الجنسية « **الأستروجين** » من **المبيضين** .

وهذا الفيتامين يتوفر فى أغلب أنواع الحبوب غير منزوعة القشرة « **خاصة القمح** » .. كما يوجد بوفرة فى الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس .. كما يوجد فى أغلب الخضروات الورقية .

ولا مانع من تناوله كمستحضر طبى باستشارة الطبيب .

عقم المرأة - ضعف الخصوبة

☐ **نبات العُشْبة :**

يقال : إن تناول هذا العشب يزيد من خصوبة المرأة ، وفرصة حدوث حمل بالإضافة **لتأثيره كمنشط جنسى** .

وهو يستخدم فى صورة منقوع (كالشاى) وذلك بإضافة ملعقة من العشب المجفف إلى كوب ماء مغلى ، ويترك لمدة ٥ دقائق ، ثم يصفى ، ويشرب ويؤخذ مثل هذا الفنجان مرتين يومياً .

□ أوراق القرطم (العُصْفُر) :

يوصف مغلى أوراق نبات القُرْطم (أو العُصفر) كعلاج للعقم عند السيدات ، والوقاية من الإجهاد كما يستخدم مغلى حبوب العصفر لعلاج **ألم** الدورة الشهرية .

□ أوراق شجر البرقوق (Plum :

يوصف مغلى أوراق شجر البرقوق لعلاج حالات العقم والإجهاض الناتجة عن اضطرابات المبيض أو بطانة الرحم .. ويرجح أن هذه الخصائص العلاجية ترجع إلى تنشيط إنتاج هرمون **البروجستيرون** ، ومساعدة امتصاص فيتامين « هـ » .

□ شجر خيار الشنبر :

ويستخدم بالطريقة السابق ذكرها .

□ القهوة والحمل :

احذرى شُرب القهوة إذا كنت تجدين صعوبة فى الحمل !

يبدو أن هناك علاقة قوية بين شرب القهوة **«مادة الكافيين»** وبين **الإصابة بالعقم عند السيدات** ..فيذكر الباحثون بالمؤسسة الدولية للصحة البيئية بالولايات المتحدة (National Institute of Environmental Health) أن تناول المرأة لفنجان مركز واحد من القهوة يومياً يخفِّض فرصتها فى الحمل إلى النصف بالنسبة لغيرها ممن لا يشربن القهوة .

وينصح الباحثون كل سيدة تستعد للحمل أو تعانى من صعوبة فى الحمل بأن تتوقف عن تناول القهوة ، وكذلك تقلل من تناول

المشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين وهى الشاى والكولا والكاكاو (تحتوى هذه المشروبات على نسبة أقل من الكافيين بالنسبة للقهوة) .

كما ينصح الباحثون النساء اللاتى تعتمدن على تناول القهوة كوسيلة لمنع الحمل أن يتوقفن عن اللجوء لهذه الوسيلة حيث أنه قد ظهر أن الإفراط فى تناول القهوة يمكن أن يقلل إلى درجة كبيرة من خصوبة المرأة ، ويجعلها تفقد فرصتها للحمل حين ترغب فى ذلك .

ولعل أولى النساء بالعمل بهذه النصحية هن الزوجات .

حصوات المرارة

تنتشر متاعب الحوصلة المرارية إلى حد كبير بين النساء أكثر من الرجال خاصة بين البدينات وكثيرات الخِلفة .. وإليك هذه الوصفات المفيدة **لعلاج** متاعب المرارة ومساعدة إذابة الحصوات :

□ عصائر البنجر والجزر والخيار :

يعتبر عصير البنجر من **أفضل** المواد المنظِّفة للحوصلة المرارية والكليتين .. ويُنصح بتناوله مع عصير الجزر والخيار كعلاج لكافة المتاعب التى ترتبط بهذين العضوين .

□ بذور الرمان :

يؤخذ ملعقة كبيرة من بذور الرمان بعد طحنها مع كوب ماء كعلاج يساعد على إذابة حصوات المرارة والكُلْية .

☐ **عصير العنب :**

ينصح بتناول عصير العنب « **أو العنب** » كعلاج يساعد على إذابة حصوات المرارة والكلية .

☐ **عصير الليمون :**

يضاف ثلاث ملاعق صغيرة من عصير الليمون إلى نصف كوب ماء دافىء ، ويؤخذ مثل هذا الشراب ثلاث مرات يومياً قبل الأكل بنصف ساعة ولمدة أسبوع كامل .

☐ **الفجل الأحمر :**

تعصر جذور الفجل الأحمر ، ويؤخذ من العصير ١ – ٢ ملعقة صغيرة قبل وجبات الطعام الثلاث لمدة أسبوعين .

الانتفاخ والغازات - القولون العصبى

وهذه بعض الوصفات المفيدة لعلاج القولون العصبى الذى تنتشر الشكوى منه كذلك بين النساء .

☐ **الكراوية – الينسون – حبة البركة – الشبّت – الحلبة :**

تعتبر بذور هذه النباتات من أفضل الوسائل لعلاج الانتفاخ المصاحب لحالات القولون العصبى .

وتؤخذ بذور أحد الأنواع السابقة بالطريقة التالية : تطحن البذور بخفة لاستخراج الزيت الفعال الموجود بها ، وتُنقع فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق ، ثم تصفى ، ويشرب ماؤها .

□ **عصير النعناع :**

نبات النعناع من النباتات المفيدة للغاية لحالات القولون العصبى .. ويمكن تناول مغلى النعناع بالطريقة المألوفة ، أو تناول النعناع من خلال الوصفة التالية : تعصر مجموعة من أوراق النعناع الطازجة ، ويخلط العصير الناتج بملعقة من عصير الليمون وملعقة من عسل النحل ، ويؤخذ هذا الخليط ثلاث مرات يومياً .

□ **ثمار جوز الهند :**

تؤكل أجزاء الثمار الناشفة ، ويُشرب ماؤها فكلاهما عظيم الفائدة لمتاعب الجهاز الهضمى بصفة عامة .

ويعتبر هذا الغذاء أفضل غذاء طبيعى لعلاج القىء حين تفشل كل الوسائل الأخرى .

□ **عسل النحل :**

وهو من أفيد الأغذية للجهاز الهضمى بصفة عامة .

ويمكن تناوله بالطريقة التالية لعلاج عسر الهضم والإمساك والانتفاخ :

يؤخذ ملعقة من عسل النحل المضاف إليه عصير نصف ليمونة فى كوب ماء دافىء صباحاً على الريق .

□ **الردة (الخبز الأسمر) :**

يساعد تناول الردة على انتظام حركة القولون العصبى والوقاية من الإمساك .

ويمكن تناولها فى صورتها الطبيعية ، أو مع الخبز الأسمر ، أو تؤخذ كبسولات الردة التى تباع بالصيدليات .



أعشاب ونباتات
فى خدمة جمال المرأة

الهالات السوداء حول العينين

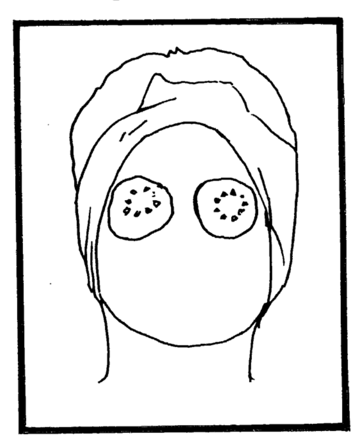


□ شرائح الخيار :

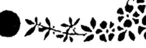
يقطع الخيار الطازج إلى شرائح ، وتوضع شريحة فوق كل عين وهى مغمضة بحيث تغطى مكان الهالات السوداء . وتزاح الشرائح أو تستبدل بأخرى بعد حوالى ١٥ دقيقة .

يكرر ذلك يومياً كل مساء .

(إن لم يوجد الخيار يمكن استخدام شرائح البطاطس) .



ضعف رموش العين



□ زيت الخروع :

لزيادة أطوال رموش العين وزيادة سمكها وكثافتها ، تُدهن يومياً كل مساء بزيت الخروع على أطراف الأصابع أو باستخدام الفرشاة ابتداء من الجذور حتى النهايات .

العناية بالشعر الجاف



□ حمام زيت الزيتون أو زيت الذرة :

أفضل ما يمكن عمله للتغلب على مشكلة جفاف الشعر هو عمل حمام زيت بصفة منتظمة وليكن ذلك أسبوعياً باستخدام زيت الزيتون أو زيت الذرة ، ويُلف الشعر بعد دهانه بالزيت بفوطه دافئة توضع لمدة نصف ساعة .. ثم يشطف الشعر شطفاً خفيفاً بالماء العادى .

وننصح بعدم كثرة غسل الشعر الجاف ، فيكفى غسلة مرة واحدة أسبوعياً أو كل عشرة أيام بشامبو مناسب (شامبو الزيت أو اللانولين) .

[تذكر بعض المراجع الطبية أن استخدام زيت الذرة للشعر **يعد** أفضل من استخدام زيت الزيتون على عكس ماهو شائع بين الناس ، حيث يتميز زيت الذرة بقدرة أكبر على النفاذ خلال أعواد الشعر]

مشكلة سقوط الشعر

هناك عدة وصفات لعلاج سقوط الشعر ، يمكن تجربة كل منها للوصول إلى أفضلها بالنسبة لكل حالة .. وهى :

□ زيت الزيتون وزيت الحصالبان :

نبات الحصالبان من النباتات الطبية الشهيرة ، ويستخرج منه زيت مفيد للشعر .

يؤخذ كميتان متساويتان من زيت الزيتون وزيت الحصالبان ، ويمزجان جيداً فى زجاجة .

تُدلك فروة الرأس كل مساء بكمية من هذا المزيج ، ويلف الشعر بفوطة حتى الصباح .

ثم يغسل الشعر بشامبو من الأعشاب (مثل شامبو الصبار) ، ويفضل شطفه مرة أخرى بمحلول خل (٢ ملعقة خل + ١ لتر ماء دافىء) .. ويفضل استخدام خل التفاح .

□ زيت السمسم :

تدلك فروة الرأس كل مساء قبل النوم بكمية من زيت السمسم .. وتستكمل باقى الخطوات السابقة .

□ عصير الثوم :

يؤخذ فصان من الثوم ، ويُعصران ، ويستخدم العصير الناتج فى

دهان فروة الرأس مساء يومياً لتنشيط نمو الشعر فى المناطق الضعيفة النمو .

□ **البصل النيىء :**

تكرر نفس الطريقة السابقة ولكن مع تدليك فروة الرأس بنصف بصلة نيئة .

قشر الشعر

□ **البنجر والخل :**

تغلى جذور البنجر فى الماء ، ثم يضاف كمية بسيطة من الخل ، ويستخدم هذا المزيج فى شطف الشعر مع تدليك فروة الرأس .

□ **بذور الحلبة :**

يؤخذ ملعقتان كبيرتان من بذور الحلبة ، وتنقع البذور فى الماء لليلة كاملة . وفى اليوم التالى تطحن البذور اللينة لصنع عجينة . توزّع هذه العجينة على فروة الرأس ، وتبقى لمدة نصف ساعة .

ثم يغسل الشعر بشامبو من الأعشاب أو صابون زيت الزيتون .

□ **زيت الذرة الدافىء :**

يؤخذ ٤ ملاعق من زيت الذرة ، ويسخن قليلاً على النار ، ويستخدم هذا الزيت الدافىء فى تدليك فروة الرأس ، ثم يُلف الشعر بفوطة مبللة لمدة نصف ساعة .. وبعدها يغسل الشعر بشامبو من الأعشاب ، ويشطف بالماء الدافىء .

تكرر هذه الطريقة مرة واحدة أسبوعياً .

عصير الليمون أو الخل .. كما سيتضح :

العناية بالشعر الدهنى

□ عصير الليمون :

يعتبر عصير الليمون من أفضل الوسائل المناسبة للشعر الدهنى والبشرة الدهنية ، لأن له أثراً قابضاً للجلد ، فيمنع بذلك تراكم الدهون الزائدة .

يضاف عصير ليمونتين إلى حوالى لتر ماء ويستخدم هذا المحلول فى شطف الشعر . يكرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً بعد غسل الشعر بالشامبو (شامبو الليمون أو البيض) .

□ محلول الخل :

من أبرز مشاكل الشعر الدهنى أنه سريع الاتساخ بالأتربة ، كما يصعب الإبقاء على تسريحة الشعر « **الفورمة** » لفترة طويلة .

وللتغلب على هذه المشكلة أى لمقاومة اتساخ الشعر ، والاحتفاظ بالتسريحة ، ومقاومة تراكم الدهون يشطف الشعر بعد غسله بالشامبو بمحلول الخل (٢ ملعقة خل تضاف لفنجان ماء) .. ويفضل دائماً استخدام خل التفاح .

حب الشباب



□ وصفات مختلفة :

- عصير الخيار

تقشر خيارة واحدة ، وتقطع لشرائح ، وتعصر (فى الخلاط أو المفرمة) ، ويستخدم عصير الخيار فى دهان الحبوب بفرشاة أو قطنة معقمة .. ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر .

عصير النعناع

يؤخذ مجموعة من أعواد النعناع ، وتغسل جيداً ، وتُعصر ، ويستخدم هذا العصير فى عمل مس للبثور الحمراء ، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر بعد جفاف العصير . يكرر ذلك يومياً .

- مغلى البرقوق

تغلى ثمار البرقوق فى الماء ، ثم تهرس جيداً بحيث تكون حوالى ٨ ملاعق صغيرة . ويضاف إليها ملعقة صغيرة من زيت اللوز .. ويوضع هذا الخليط على الوجه .

تساعد هذه الوصفة على اختفاء الحبوب والحد من انتشارها .

- لبخة البصل

لعلاج البثور الحمراء يستخدم البصل بالطريقة التالية .

تقشر ٢ - ٣ بصلات ، وتقطع ، وتغلى جيداً على نار هادئة .. وعندما يبرد البصل يلف فى شاش طبى ، ويوضع على أماكن البثور ، ويكرر ذلك يومياً لمرتين على الأقل .

دوالى الساقين - العروق الزرقاء

يطلق على الأوردة البارزة المتعرجة الواضحة بجلد الساقين اسم دوالى الساقين وبصرف النظر عن المتاعب الصحية التى تحدث بسبب ضعف هذه الأوردة فإنها كذلك تشوه جمال الساقين .

□ كمادات الخل لدوالى الساقين :

من الوصفات الشعبية الفعالة الشائعة فى كثير من الدول الأوروبية هى عمل كمادات خل لدوالى الساقين حيث يؤدى مفعول الخل (خاصة خل التفاح) إلى انكماش هذه الأوردة واختفائها بعض الشىء .

□ الطريقة :

تبلل قطعة قطن بالخل ، وتوضع على الوريد المنتفخ ، وتربط فى مكانها بضمادة ، وترفع الساق على جسم مرتفع لمدة نصف ساعة .

يكرر ذلك مرة فى الصباح وأخرى فى المساء لمدة شهر كامل .

ولزيادة فاعلية هذا العلاج ينصح كذلك بتناول ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء دافىء مرة واحدة يومياً .

(يباع خل التفاح بالأسواق الغربية ، ويمكن تحضيره فى المنزل من ثمار التفاح - انظرى ملحق الكتاب) .

زيادة عرق الإبطين

لاينصح بالإفراط فى استخدام بخاخات أو مزيلات العرق لاحتوائها على مواد كيماوية تضر بسلامة الجلد .

وللتغلب على مشكلة زيادة عرق الإبطين وفساد رائحته تدهن المنطقة بعد الاستحمام بأحد النوعين التاليين :

☐ **عصير اللفت :**

تعصر بعض ثمار اللفت للحصول على ملء ملعقتين من العصير ، ويستخدم هذا العصير فى دهان الإبطين .

☐ **خل التفاح :**

يُدهن الإبط بكمية من خل التفاح .. (وينتج عن ذلك حرقان بسيط فى الجلد لكنه يزول سريعاً) .

كيف تغسلين وجهك ؟

☐ **البشرة الجافة :**

- يفضل تجنب غسل الوجه بالصابون العادى أو الماء الساخن (لا مانع من استخدام صابون الجلسرين أو زيت الزيتون) .
- **منظّف طبيعي للبشرة الجافة :**

يصنع خليط مكون من ٢ – ٣ ملعقة من اللبن الدافىء وملعقة

كبيرة من زيت الخروع ، ويستخدم على قطنة فى تنظيف الوجه .

● **قناع الموز :**

من أفضل الأقنعـة للبشرة الجافة قناع الموز . تهرس مجموعة من ثمار الموز ، وتوضع على البشرة لمدة نصف ساعة ، ويشطف الوجه بالماء العادى .

□ البشرة الدهنية :

● يفضل غسل الوجه بماء اللبن . تضاف ملعقة كبيرة من بودرة اللبن إلى مقدار مناسب من الماء (حسب إرشادات العبوة) ويستخدم هذا المحلول على قطنة فى تنظيف الوجه .

● **قناع عسل النحل :**

تُغمس الأصابع فى عسل النحل ، ويمسح بها الوجه من أسفل لأعلى فى اتجاه مائل للخارج ، ويشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر . كما يجب غسل الوجه بالماء الفاتر قبل وضع عسل النحل .

هذا القناع يناسب مختلف أنواع البشرة خاصة الدهنية حيث يساعد على التخلص من الرءوس السوداء . بالإضافة إلى أنه يقاوم ظهور التجاعيد .



العناية بالأظافر

□ حمام زيت الزيتون :

لتقوية أظافر أصابع اليد وعلاج ما يصيبها من تشوهات مثل التشقق أو التقصّف ، تغمس الأظافر يومياً فى كمية من زيت الزيتون أو زيت السمسم مع عمل تدليك للأظافر أثناء هذا الحمام .

كما ينصح بتناول الثوم النيىء والأطعمة الغنية بالزنك وفيتامين « ب » المركب .. (انظرى الجدول الملحق بالكتاب) .

تجاعيد الوجه

لمقاومة ظهور التجاعيد والمساعدة على إختفائها يمكن عمل الآتى :

- **قناع عسل النحل** : بالطريقة السابقة .
- **قناع الموز** : بالطريقة السابقة .
- **خميرة البيرة** :

يؤخذ يومياً ملعقة كبيرة من خميرة البيرة مع كوب لبن أو كوب من عصير الفاكهة .





وصفة لتبييض الأسنان

□ **الدقيق المُحمّص :**

خذى قطعة خبز محمص « **توست أو بقسماط** » ، واحرقيها تماماً على النار ، واطحنيها جيداً حتى تتحول إلى رماد . اخلطى هذا الرماد بنصف ملعقة صغيرة من عسل النحل ، وادعكى به أسنانك .. جرّبى .. وستجدين نتيجة باهرة .

□ **عصير الليمون :**

يستخدم عصير الليمون على قطنة أو فرشاة لدعك الأسنان وتبييضها .



ملاحق الكتاب

(١) طريقة تحضير خل التفاح فى المنزل :

بداية نحذر من استخدام أية أوانى معدنية فى إعداد خل التفاح ، إذ أن الخل يتفاعل معها .. وإنما ننصح باستخدام أوانى فخارية أو زجاجية بلاستيكية .

- تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف .
- تقطع الثمار – دون تقشيرها أو نزع بذورها – إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم .. وتوضع فى إناء كما أشرنا إليه .
- يغطى هذا الإناء جيداً بقطعة نظيفة من القماش المسامى (قماش قطنى أو كتانى) .
- يحفظ هذا الإناء فى مكان دافىء فترة من الزمن – بضعة أسابيع – لتتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة فى الهواء .
- تطول هذه الفترة وتقصر حسب حرارة الجو .. إذ تقصر فى الجو الحار ، بينما تطول فى الجو البارد .
- بعد تمام عملية التفاعل ، يكون عصير التفاح الناتج قد تحول إلى خل التفاح .. ويعرف ذلك بالرائحة النفاذة الدالة على ذلك ، وكذا الطعم اللاذع .
- يؤخذ هذا العصير ويصفى جيداً من التفل بقطعة من القماش المسامى ، ويوضع العصير بعد تصفيته فى زجاجات مناسبة ومحكمة لاستعماله وقت اللزوم .



(٢) التغذية أثناء فترة الحمل :

العناصر الأساسية الأربعة فى غذاء الحامل والمواد الغنية بها .

البروتينات	الحديد	الكالسيوم	الفيتامينات
الحليب والجبن والبيض واللحوم والأسماك - الدواجن - البقول واللبن والزبادى	اللحوم والكبد والقلوب والكلاوى والمخ والقمح الكامل والمكسرات والتمر الجاف والخضروات الورقية الخضراء والبيض - السمك - لحم الطيور	الحليب ومشتقاته الألبان والزبادى والآيس كريم والأسماك	الخضروات والفواكه وعصيرها - السلطات - يمكنك طهو الخضروات عن طريق البخار بدلاً من سلقها ولا تطبخى الطعام لفترة طويلة فيفقد فيتاميناته .



(٣) الفيتامينات والمعادن والأنواع الموجودة بها من الفواكهه والخضروات :

الفيتامينات	اسم الفاكهـــــــــــــــــة أو الخضار
فيتامين (ا)	يوجد فى الفواكه والخضروات على شكل مادة الكاروتين (Carotene) التى يحولها الجسم إلى فيتامين « ا » ويوجد الكاروتين فى الجزر والفلفل والبرتقال .
فيتامين (ب١)	يوجد فى الجريب فروت والسبانخ .
فيتامين (ب٢)	يوجد فى البقدونس والسبانخ .
فيتامين (ب٣)	يوجد فى البقدونس والبطاطس .
فيتامين (ب٥)	يوجد فى الكرنب والقنبيط .
فيتامين (ب٦)	يوجد فى الكمثرى والسبانخ والبطاطس والليمون والجزر .
حمض الفوليك (Folicacid)	يوجد فى السبانخ والبقدونس والبطاطس والبرتقال .
فيتامين (جـ)	وهو من أشهر الفيتامينات المعروفة ويوجد فى الزبيب والحمضيات مثل البرتقال واليوسفى والليمون والفلفل والبقدونس .
فيتامين (ك)	يوجد فى السبانخ والكرنب .
فيتامين (ى)	يوجد فى الزيوت النباتية .
الأنزيمات (Enzmes)	توجد فى كل الفواكه والخضروات الطازجة غير أنها تفقد فاعليتها إذا ما تم تسخينها إلى ٦٠°م فأكثر .

اسم الفاكهـــــــــــــة أو الخضار	المعادن
يوجد فى الليمون واليوسفى واللفت ويحتاج إليه الجسم لتكوين العظام ولمنع الالتهابات .	الكالسيوم (Calcium)
يوجد فى العنب واليوسفى والليمون والسبانخ والبطاطس ، وهذا العنصر هام بالنسبة لوظائف الأعصاب والعضلات .	البوتاسيوم (Potassium)
يوجد فى البنجر والكرز والخوخ .	الصوديوم (Sodium)
يوجد فى الليمون والفراولة ويحتاج إليه الجسم للمحافظة على هدوء الأعصاب ومساعدة العضلات فى أداء عملها .	الماغنسيوم (Magnasium)
ويوجد فى العنب والفراولة والسبانخ وهو يلعب دوراً حيوياً هاماً فى بناء العظام .	الفوسفور (Phosphorus)
يوجد فى الفراولة والسبانخ والمشمش وضرورى لتكوين هيموجلوبين الدم .	الحديد (Iron)
ضرورى لتكوين المادة الحمراء بالدم (الهيموجلوبين) ويوجد فى الزبيب والبطاطس وهو يساعد على امتصاص الحديد .	النحاس (Copper)
يوجد فى الفراولة والمشمش والبرتقال والخس والسبانخ ويدخل ضمن عناصر أخرى فى المحافظة على القدرة التناسلية .	المنجنيز (Manganese)
يوجد فى التفاح والكمثرى والخس وهو عنصر هام بالنسبة للأعصاب كما يحافظ على وظيفة غدة البروستاتا .	الزنـك (Zinc)
ويوجد فى التفاح والبصل وهو يساعد فى تكوين هيموجلوبين الدم .	الكوبالت (Cobalt)
يوجد فى الزبيب والسبانخ وضرورى لبناء خلايا الجلد .	الكبريت (Sulpher)

المراجع

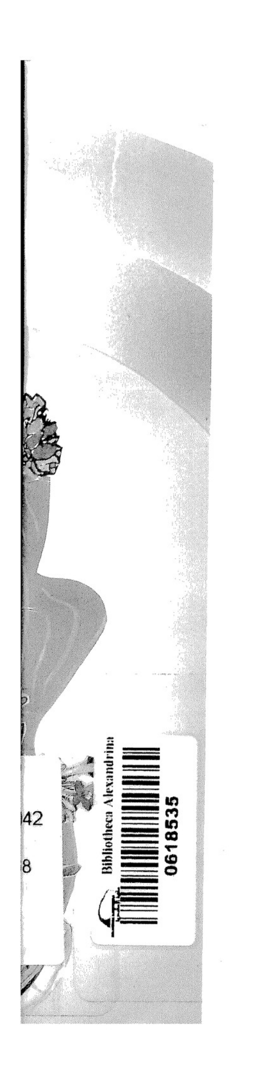
- THE HEALING HERBS- CASTLEMAN.
- THE FOOD PHARMACY- JEAN CARPER.
- FOODS THAT HEAL- H. K. BAKHRU.
- NATURE HEALNG- ROSS TRATTLER ND, DO.
- THE DOCTORS BOOK OF HOME **REMEDIES.**
- NATURE CURE FOR COMMON DISEASES- VITHALDAS MODI.

– **دليل العائلة فى الحمل والولادة** – دكتور/سمير غوبية .
– **٧ أطباء من الطبيعة** – دكتور/ محمد كمال عبد العزيز .
– **الوصفات الشعبية** – دكتور/أيمن الحسينى .
– **هموم المرأة فى سن اليأس** – دكتور/أيمن الحسينى .
– **الأعشاب والجنس** – دكتور/أيمن الحسينى .

الفهـرس

ت : 1/4/3/07 تاريخ استلام : 13/5/2007

مطابع ابن سينا
القاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٢٣٨٠٤٨٢




6 222008 800923